

# 11月ほけんだより

令和3年11月1日 西保育所

暑さも和らぎ秋の気配を感じる季節になりました。朝夕は、肌寒く日中の気温との寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもあるので、栄養をしっかりととり、元気に過ごせるようにしましょうね。

ようやくコロナ感染拡大抑制措置期間も終了となり、緊急事態宣言も解除となりましたが、引き続きこまめな手洗い・消毒・換気など感染予防対策に努めていきましょう。

## 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ①たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

### ②清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激がかゆみのもとに。



## インフルエンザ対策

- ・外から帰ったら、手洗い・うがいをする
- ・バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる
- ・肌着を着けて、気温に合わせた衣服の調節をする
- ・部屋の換気をし、人込みをなるべく避ける
- ・適度に運動をする



## 秋は薄着の動きやすい服装で

肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもにも厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましょう。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## 予防接種を受けよう!

感染症の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発症しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、12月頃までには接種を済ませておきましょう。



## 内科検診があります

11/11(木) 10:00~

☆何か医師に聞きたい事がある場合は、事前に担任の方に伝えてください。



## ぎょう虫、尿検査があります

11月16日(月)に配布

☆尿検査提出 11/17日(水)

☆ぎょう虫検査

11/17日(水)、18日(木)

2日間の朝ペタンして、

18日(木)に提出

※提出忘れずに、お願いします。